SEIKO

PROSPEX Alpinist

簡単操作マニュアル

1 アルピニストの表示について

◆時計の各ボタン表示(英語)とガイダンスマークで主な操作をガイドします。

◆各ボタン付近の表示

◆ガイダンスマーク

ガイダンスマーク（▲）
各モードで使用頻度の高いボタン付近に"▲"のガイダンスマークが点灯します。

2 アルピニストで出来ること

◆ボタンを押すごとに表示が切り替わります

MODE ボタン/ⓒで切り替え
- 時刻/カレンダー表示
- ストップウオッチ
- アラーム設定
- ワールドタイム表示

SENSOR ボタン/ⓐで切り替え
- 高度計測（ALTI）詳しくは⇒3
- 高度記録の呼び出し（LOG）詳しくは⇒6
- 気圧・温度計測（BARO）詳しくは⇒4
- 方位計測（COMP）詳しくは⇒4
- 体重・単位の設定（SET）

※消費エネルギー算出をするためには、あらかじめ体重と装備を合わせた総重量をセットすることが必要です。

3 高度を表示・補正しよう

◆高度を確認しよう

SENSOR ボタン/ⓐでALTIモードへ

※この画面から"登山データ記録"ができます（詳細は5へ）

◆高度補正をしよう

登山中、高度標示のある場所で、高度補正を行います。

ALTIモードでADJボタン/ⓑを長押し。
※画面に"ADJ"が表示されます。

+ボタン/ⓔと－ボタン/ⓕで現在の高度に合わせます。

ADJボタン/ⓑを押すと、高度補正が完了します。

4 気圧・温度・方位を計測しよう

◆気圧・温度を確認しよう

SENSOR ボタン/ⓐでBAROモードへ

※"---"表示になった時は、MSRボタン/ⓕで再計測できます。

◆方位を確認しよう

SENSOR ボタン/ⓐでCOMPモードへ

時計を水平にし、12時側を計測する方角に向けます。

※"---"表示になった時は、MSRボタン/ⓕで再計測できます。

5 登山データを記録しよう

◆登山データを記録したい

SENSOR ボタン/ⓐでALTIモードへ

RECボタン/ⓕを長押し

画面右下に"REC"マークが点滅するまで押し続けます。

※記録終了時もRECボタン/ⓕを長押しします。

※登山データは15回分の記録ができます。
16回目以降は古いデータから削除されます。

◆記録途中の登山データを表示したい

DATAボタン/ⓔを押す。

DATAボタン/ⓔを押すごとに、開始から現在までの
- 平均登高スピード(上り・下り)
- 積算高度（上昇・下降）
- 記録開始高度・時刻
- 消費エネルギー

が表示されます。

6 記録したデータで振り返ろう

◆登山後は記録データで山行を振り返ろう

SENSOR ボタン/ⓐでLOGモードへ

RECボタン/ⓕで見たいログを選ぶ。

DATAボタン/ⓔを押すごとに、
- 平均登高スピード(上り・下り)
- 積算高度（上昇・下降）
- 記録時の高度・時刻（開始時・終了時）
- 消費エネルギー
- 到達高度・時刻（最高・最低）

が表示されます。

平均登高スピードは自分のペース管理に役立ちます。自分の適正なペースを知ることで、次回の登山計画に役立ち、ペースの見直しが出来ます。

こんなときには	回答
バッテリーはどれくらい持ちますか？	ソーラー充電機能付ですので、長い山行でも基本的に電池切れの心配はありません。※使用状況により異なります。
防水に対応していますか？	日常生活用強化防水（10気圧）対応ですので、汗や急な雨でも心配ありません。
登山口で高度補正をしたけれど、途中地点の高度表示とずれていますが？	アルピニストは気圧変化量を基に高度差を計測しますが、大気圧の変化の影響も受けますので、高度が分かる地点で都度高度補正をしてください。
登山データはいつからいつまでを取れば良いですか？	1回の記録で24時間まで記録出来ます。また登高スピードや積算高度は上りと下りを自動で判断し、別々に集計する為、途中で止めずに山行の始まり～終わりまで測ることができます。

ご使用に際しては、付属の取扱説明書をよくお読みください。

アルピニスト スペシャルサイト公開中
登山家三浦豪太氏が語るアルピニストの魅力や操作ガイドビデオがご覧いただけます。
http://www.seiko-watch.co.jp/psx/alpinist/special/